



ESTILOS DE VIDAS SALUDABLES

ENSAYO

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: MARTINES GUILLÉN JULIBETH

EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

01/12/2023

INTRODUCCIÓN

La educación alimentaria proporciona información, conocimientos y capacitación en nutrición. Es, por tanto, todo un éxito cuando se logran cambios significativos en los comportamientos y prácticas alimentarias.

En el mundo acelerado y competitivo en el que vivimos, el rendimiento académico se ha convertido en una prioridad para muchos estudiantes. La búsqueda constante de métodos innovadores para mejorar la retención de información y la capacidad de aprendizaje ha llevado al desarrollo de diversas herramientas educativas. Entre estas herramientas, el memorama nutricional emerge como una estrategia prometedora que no solo fomenta la salud, sino que también puede potenciar significativamente el proceso de aprendizaje.

MEMORAMA

Junto con compañeros de nutrición decidimos recrear el memorama de una manera que llegara a la mayoría de personas, ya que es entendible y sencillo al mismo tiempo. El memorama nutricional es una variante del tradicional juego de memoria, pero con un giro educativo y saludable. En lugar de parejas de cartas con imágenes idénticas, cada par de cartas en el memorama nutricional representa alimentos específicos. Este enfoque innovador integra el conocimiento sobre una alimentación balanceada con la estimulación cognitiva, creando así una herramienta educativa que aborda tanto la salud física como la mental.

Nos preguntaremos porque este proyecto, pues uno de los aspectos más destacados del memorama nutricional es su capacidad para mejorar la memoria y la concentración. Al asociar imágenes de alimentos con sus componentes nutricionales, los estudiantes no solo aprenden sobre las propiedades de cada alimento, sino que también ejercitan su memoria visual. Este proceso de asociación contribuye al fortalecimiento de las conexiones neuronales, facilitando la retención a largo plazo de la información.

Como en todo hay cosas que mejorar, en este caso algo ya que el memorama nutricional no solo se trata de aprender datos sobre los alimentos, sino que también fomenta hábitos alimenticios saludables. Incorporar la información nutricional en un formato lúdico, los estudiantes podrían desarrollar una comprensión más profunda de la relación entre la dieta y el rendimiento cognitivo. Este enfoque holístico ayuda a cultivar la conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada para el funcionamiento óptimo del cerebro.

Nuestro objetivo fue la promoción de la colaboración y la interacción entre los estudiantes. Al utilizar el memorama nutricional en entornos educativos, se crea un

ambiente participativo y motivador. Los estudiantes pueden trabajar juntos para resolver los juegos, compartiendo conocimientos y desarrollando habilidades de trabajo en equipo. Esta colaboración no solo mejora el aprendizaje, sino que también fomenta un ambiente de apoyo mutuo que puede tener beneficios a largo plazo en el bienestar emocional de los estudiantes.



La elaboración del memorama fue con el objetivo de que fuera algo práctico y sencillo de entender, ya sea para estudiantes o cualquier tipo de persona. Hay cosas que agregar como un valor nutritivo, alguna función o beneficio.

CONCLUSIÓN

En conclusión, el memorama nutricional representa una herramienta educativa innovadora que va más allá de la simple memorización de datos. Al integrar la información nutricional con la estimulación cognitiva, este enfoque no solo mejora la memoria y la concentración, sino que también promueve hábitos alimenticios saludables y fomenta la colaboración entre los estudiantes. Al adoptar estrategias educativas como el memorama nutricional, podemos avanzar hacia un enfoque integral para la educación que tenga beneficios tanto para la mente como para el cuerpo, preparando a los estudiantes no solo para el éxito académico, sino también para una vida saludable y equilibrada..

**BIBLIOGRAFÍA
UNIVERSIDAD DEL
SURESTE (2023)
EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN
COMITÁN DE DOMINGUEZ**